

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ У ДІТЕЙ 4 — 6 РОКІВ

Антонова М.М.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Мета роботи — визначити вплив методики на розвиток рухової функції у дітей 4 — 6 років.

Методи дослідження. Аналіз й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, методи педагогічного тестування та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Методика розроблена на 12 місяців. Кожен місяць це нова програма, яка включає нові вправи та подолання перешкод [1, 2, 3].

Програма розрахована на 5 занять на тиждень по 30 хвилин. Вона включає освоєння навичок рівноваги, навчання правильної ходьби, гнучкості, заняття на зміцнення зводу стопи, усунення плоскостопості, а також є рухливі ігри, естафети та вправи на розвиток уваги та дрібної моторики, розвиток уяви та фантазії, координації рухів та мовлення дитини і усе це проходить під дитячу веселу музику.

У результаті застосування нової методики у фізичному вихованні дошкільнят спостерігалось підвищення рівня фізичної підготовленості, зокрема координаційних якостей. Пр це свідчить достовірне

поліпшення результатів човникового бігу 4х9: в експериментальній групі час виконання даного тесту зменшився від $14,42 \pm 0,525$ с до $14,3 \pm 0,262$ с ($p < 0,05$), в той час як в контрольній групі — від $14,83 \pm 0,664$ с до $14,76 \pm 0,41$ с ($p < 0,05$).

Також у тесті «Стрибок у довжину з місця» були гарні результати: в експериментальній групі від $107,71 \pm 6,75$ с до $109,42 \pm 6,7$ с ($p > 0,001$), в контрольній групі — від $106,05 \pm 8,062$ с до $107,18 \pm 6,88$ с ($p > 0,05$).

Крім того, в експериментальній групі спостерігалось підвищення результату при метанні мішечків з піском (100г): від $7,09 \pm 0,367$ м до $7,33 \pm 0,45$ м ($p < 0,05$), в контрольній групі подібні зміни не достовірні (від $6,9 \pm 0,45$ м до $6,96 \pm 0,46$ м) ($p < 0,05$).

Добрий результат показали діти у тесті «Нахил тулуба вперед з положення сидячи». В експериментальній групі результати підвищились від $5,29 \pm 1,94$ см до $6,17 \pm 1,86$ см ($p < 0,001$), в контрольній групі — від $5,9 \pm 2,44$ до $6,18 \pm 2,46$ см ($p < 0,05$).

Достовірні зміни спостерігаються також у результатах тесту «Стрибок у довжину з місця на відстань зазначеного орієнтира 50 см»: від $-0,25 \pm 3,67$ см до $0,208 \pm 3,09$ см ($p < 0,05$) в експериментальній групі і від $0,68 \pm 6,32$ см до $0,727 \pm 5,58$ см ($p < 0,05$) в контрольній групі.

Тест на координацію рухів «Одночасні-односпрямовані рухи рук з положення о. с.» показав достовірні результати: в експериментальній групі від $1,75 \pm 0,79$ до $1,54 \pm 0,66$ ($p < 0,05$), а в контрольній групі — від $1,9 \pm 0,75$ до $1,77 \pm 0,61$ ($p < 0,05$).

Аналогічний тест на координацію рухів «По черзі односпрямовані рухи рук» показав зменшення кількості помилок в експериментальній групі від $1,625 \pm 0,72$ до $1,42 \pm 0,65$ ($p < 0,05$), а в контрольній групі — від $2,91 \pm 0,75$ до $2,45 \pm 0,74$ ($p > 0,05$).

Ще один тест на координацію рухів «Одночасно-односпрямовані рухи рук при ходьбі» свідить про поліпшення результатів: в експериментальній групі від $2,67 \pm 0,71$ до $2,29 \pm 0,47$ ($p < 0,05$), а в контрольній групі — від $3,91 \pm 0,75$ до $3,64 \pm 0,79$ ($p < 0,05$).

На користь поліпшення статистичної рівноваги свідчать також результати тесту «Проба Ромберга». В результаті проведення експерименту змінилися від $10,76 \pm 2,78$ с до $11,64 \pm 2,67$ с ($p < 0,001$) в експериментальній групі, і від $11,92 \pm 3,85$ балів до $11,95 \pm 0,38$ бали в контрольній групі ($p > 0,05$).

Тест «Ходьба по прямій лінії із закритими очима» показав достовірний результат: від $5,5 \pm 1,61$ см до $4,5 \pm 1,1$ см ($p < 0,001$) в експериментальній групі.

тальній групі і від $7 \pm 1,92$ см до $6,45 \pm 1,82$ см ($p > 0,05$) в контрольній групі.

При виконанні тесту «10 хлопків над головою» в експериментальній групі покращився результат — від $11,25 \pm 1,51$ с до $10 \pm 1,28$ с ($p > 0,001$), у той час, як у контрольній групі даний показник залишився майже без змін (від ± 12 1,48 с до $11,77 \pm 0,97$ с ($p > 0,05$)).

Тест «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» показав достовірні результати: в експериментальній групі — від $8 \pm 2,87$ до $9 \pm 2,76$ разів ($p < 0,001$), а в контрольній групі — від $8 \pm 3,6$ до $7 \pm 2,72$ разів ($p < 0,001$).

Висновки

Для дітей дошкільного віку характерні недостатня стійкість тіла та обмежені рухові можливості. У них швидко розвивається нервова система, росте кістяк, зміцнюється м'язова система та удосконалюється рух. Увага стає більш стійкою, діти набувають елементарні трудові навички.

У руховій функції виділяється біологічний і педагогічний фактори. Накопичені до нинішнього часу морфо-функціональні дані свідчать про те, що у дітей до 6 літнього віку відбувається перебудова функціональної організації мозкових структур, які відповідають за такі важливі психічні функції як увага і сприйняття, розширюються можливості до навчання довільним рухам. Досягають значної зрілості і рецептори, закладені в м'язах, зв'язках і суглобах.

Наша методика розроблена на 12 місяців. Кожен місяць це нова програма, яка включає нові вправи та подолання перешкод.

Програма розрахована на 5 занять на тиждень по 30 хвилин. Вона включає освоєння навичок рівноваги, навчання правильної ходьби, гнучкості, заняття на зміцнення зводу стопи, усунення плоскостопості, а також є рухливі ігри, естафети та вправи на розвиток уваги та дрібної моторики, розвиток уяви та фантазії, координації рухів та мовлення дитини і усе це проходить під дитячу веселу музику.

У результаті застосування нової методики у фізичному вихованні дошкільнят спостерігалось підвищення рівня фізичної підготовленості, зокрема координаційних якостей. Діти показали достовірні результати у тестах — човниковий біг 4×9 , стрибки у довжину з місця, нахил тулуба вперед з положення сидячи, проба Ромберга, ходьба по прямій лінії із закритими очима, 10 хлопків над головою та згинання — розгинання рук в упорі лежачи.

Список літератури

1. Худолій О.М., Закономірності формування рухової функції у дітей дошкільного віку / Худолій О.М., Касьян А.В. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харьков: ОВС, 2011. — No 12. — С. 35—48. [Пошук](#) [GS](#), [CrossRef](#).
2. Худолій О.М., Титаренко А.А. Ефективність програмування розвитку сили у школярів молодших класів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2013. — No 7 — С. 83-88. [Пошук](#) [GS](#), [CrossRef](#).
3. Khudolii O.M., Titarenko A.A., The effectiveness of development programming strength in primary school children. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013, vol.7, pp. 83-88. [Пошук](#) [GS](#), [CrossRef](#).